

你的第一本 健步走入门书



休闲体育推广项目组 / 编著



在轻松的阅读中，掌握健步走知识；
在运动中获得健康快乐；

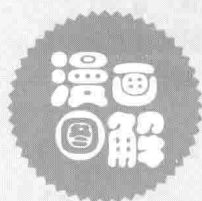
NI DE DIYIBEN
JIANBUZOU RUMENSHU



龍門書局

你的第一本 健步走 入门书

休闲体育推广项目组 / 编著



NI DE DIYIBEN
JIANBUZOU RUMENSHU

内 容 简 介

健步走是一项风靡全世界的大众体育健身项目。本书内容通俗易懂,图文并茂,包括健步走的技巧、衣着和装备,训练原则,不同年龄健步走的方法和注意事项等,是一本全面、实用的健步走入门书。

图书在版编目(CIP)数据

你的第一本健步走入门书/休闲体育推广项目组编著. —北京:龙门书局, 2015.7

ISBN 978-7-5088-4537-1

I. ①你… II. ①休… III. ①步行-健身运动-基本知识 IV. ①R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第132181号

责任编辑:李小娟/责任制作:魏 谨
责任印制:赵 博/封面设计:柏拉图创意机构
北京东方科龙图文有限公司 制作
<http://www.okbook.om.cn>

龍 門 書 局 出版

北京东黄城根北街16号

邮政编码:100717

<http://www.longmenbooks.com>

保定市中华美凯印刷有限公司 印刷

科学出版社发行 各地新华书店经销

*

2015年7月第 一 版 开本:720×1000 1/16

2015年7月第一次印刷 印张:13

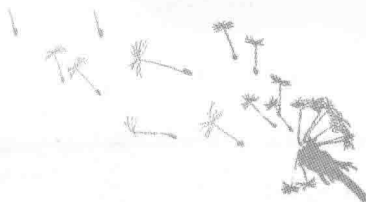
字数:185 000

定价:38.00元

(如有印装质量问题,我社负责调换)

人类从1岁左右就开始学习走路，这是我们学会的第一个运动项目。在讲求“动与吃平衡”的健康理念影响下，根据自身体质情况，或急或慢，利用走路达到锻炼的目的。

本书通过漫画图解的方式，用轻松幽默的语言，帮读者坚定那颗运动的心，并将其付诸实践，让你在繁杂的生活中，有片刻宁静、放松的运动时间。



1. 人类，每天都在行走 ——从本能谈起

从远古人类说起 / 2

人类进化史诉说着行走的意义 / 2

走路是最简单的运动 / 4

马萨伊人的步行启示 / 6

健步走来袭，风靡全球 / 8

暴走妈妈带来的暴走思考 / 8

健步走风潮席卷全球 / 14

健步走凭什么会受到如此强烈的推崇 / 16

每天10000步的智能问答 / 18

2. 健步走，未被关注过的运动 ——真正认识并了解健步走

健步走运动的全效适应性 / 20

话说：饭后百步走，活到九十九 / 20

健步走锻炼对机体代谢的影响 / 22

健步走锻炼对心血管系统的作用 / 24

健步走锻炼对呼吸系统的作用 / 26

健步走锻炼对消化系统和神经系统的作用 / 28

健步走对减肥、塑身的增强作用 / 30

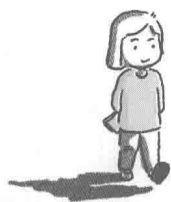
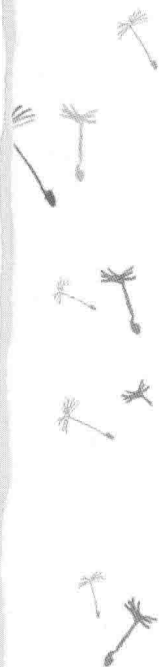
健步走对骨关节健康的促进作用 / 36

准备开始进行健步走运动吧 / 42

从掌握正确的站立姿势开始 / 44

自测自己的站立姿势是否正确 / 44

正确的站立姿势 / 46



目录

问题姿势的纠正方法 / 48

使用正确的走路姿势 / 50

服装模特与军姿正步走哪个姿势正确? / 50

并腿小步快走姿势的影响与纠正 / 52

女性高跟鞋姿势的影响与纠正 / 54

男性四方步姿势的影响与纠正 / 56

O形腿的内八字姿势的影响与纠正 / 58

X形腿的外八字姿势的影响与纠正 / 60

3. 心动，健步走从今天开始 ——健步走的准备与实践

健步走的准备 / 62

准备一双舒适柔软贴脚的鞋子 / 62

准备一身透气、保暖的着装 / 64

准备一杯白开水 / 66

健步走的实战 / 68

缓缓地走起，比起速度更要注意姿势 / 68

初次走，我可以走多快、多久 / 70

健步走途中的饮水法 / 72

让自己放松可以随身播放轻松的音乐 / 74

4. 进阶，制订健步走计划 ——让健步走运动融入你的生活

健步、散步与跑步的区别 / 76

快步走和一般行走的区别 / 76



多样的步行方式可以增强健身效果 / 78	
年轻减肥族健步走法 / 84	
健步走前, 多做5分钟的放松 / 84	
上半身的热身运动 / 86	
下半身的热身运动 / 88	
大步走, 让全身的肌肉参与 / 94	
缓慢提升速度, 让身体出更多的汗 / 96	
配合有节奏的呼吸, 使身体含氧量增加 / 98	
弹脚趾、弹足弓、弹脚腕, “弹”走脂肪 / 100	
保持一定速度并坚持20分钟健步走 / 102	
40~50分钟的健步走中可快走、慢走交替进行 / 104	
防止肌肉酸痛的5分钟拉伸运动 / 106	
年老体衰族走步法 / 108	
走步不需要苛求速度 / 108	
可以采用多种走步法交叉进行 / 110	
要放松, 可采用散步法走步 / 112	
练腰腹, 可采用踏步法走步 / 114	
练小脑, 可采用倒走法 / 116	
扭着走, 帮助腰强劲、提升灵活度 / 118	
高抬腿走, 增强髋腰肌力量 / 120	
随时随地的“变形”健步走运动 / 122	
爬楼梯是一种“变形”的健步走 / 122	
登山是一种“变形”的健步走 / 124	
医疗步行是一种特殊的健步走练习 / 126	



目录

5. 提示，解答健步走运动问题 ——让运动舒适、放松地走下去

出现问题，需要暂停健步走的情况 / 128

身体出现什么情况就不要再去做健步走了 / 128

健步走中出现扭伤怎么处理 / 130

健步走中出现中暑该怎么处理 / 136

健步走中体温过低该怎么处理 / 138

出现蚊虫叮咬或植物刺伤怎么处理 / 140

健步走中小腿痉挛怎么处理 / 142

健步走腿疼怎么处理 / 144

健步走腹痛或呼吸困难怎么处理 / 146

运动性疾病的产生与防治 / 148

肌肉酸痛怎么处理 / 148

过度紧张怎么处理 / 150

低血糖症怎么处理 / 152

运动中腹痛怎么处理 / 154

肌肉痉挛怎么处理 / 156

冻伤怎么处理 / 158

心慌怎么处理 / 160

急救护理的实用技术 / 162

止血方法 / 162

包扎方法 / 164

骨折的急救 / 170

搬运技巧 / 172



6. 锻炼，了解身体的承受力 ——舒适、快乐是坚持下去的必要条件

健步走时间与装备的选择 / 174

什么时间是步行锻炼的最佳时间 / 174

四季健步走该注意哪些问题 / 176

健步走锻炼需要专业的健步走鞋吗 / 178

健步走服装的选择要点有哪些 / 180

户外防晒品重要吗 / 182

选择矿泉水还是运动饮料 / 188

健步走还需要配备什么物品 / 194





人类，每天都在行走

——从本能谈起

对于现代人来说，有各种各样的交通方式，包括飞机、火车、汽车、自行车等，但是对于远古的人类来说，交通方式就只有自己的双腿，他们依靠双腿寻找猎物，努力生活；依靠双腿走出新的天地。即使是交通发达的今天，我们每天也还是免不了要行走，行走是我们的本能，更是必不可少的技能。



从远古人类说起

远古的人类靠双腿生活，他们依靠奔跑和行走追逐猎物。学会直立行走是人类文明进步史上最重要的里程碑。直立行走对于人类的身体进化有非常重要的作用，也是人类最简单的运动。

人类进化史诉说着行走的意义

人类在自然进化的过程中，经历了许多的转变，其中意义最为重大的就是直立行走。我们可以毫不夸张地说，直立行走是人类完成从猿到人决定性的一步。

人类在不断适应自然条件变化的过程中，慢慢地学会了直立行走。人类通过直立行走将自己的双手解放了出来，从而有机会学习制造和使用工具，这样就实现了四肢的分工，使人类的生活更加便捷。并且直立行走可以促进人体大脑的发育，使人脑更发达。

我们通过了解人类的进步史可以看出，直立行走对于人类的影响，以及其重要的意义。

我们通过1960年在坦桑尼亚的奥杜威峡谷发现的化石可以看出，大约在377万年前至359万年前，当时人类的脑容量相对较小，而且下肢与现代人类有明显的区别。而生存在180万年前至30（或20）万年前的人类，通过化石研究我们可以发现，他们的脑容量有所提升，大约在800ml到1200ml之间，而且下肢结构和现代人类很相似，腿骨也接近现代人，直立行走的姿势已经相对

完善。

而被我们称为古人的人类，他们的体质形态和现代人大致是相同的，脑容量又有了提升，大约在1400ml左右，而他们的体质形态几乎和现代人一样。

虽然直立行走并不是改变人类发展轨迹的全部原因，但却是一个很重要的原因，所以说，行走对于人类的影响是不可取代的。



走路是最简单的运动

我们都知道，无论是久坐还是久躺，对人的身体都有一定的损害，适当的运动是非常必要的。因为只有运动与休息相结合，才能让我们的身体和精力都保持在一个比较好的状态。

然而，忙碌的生活却让许多现代人不得不长时间地坐在电脑或者办公桌前面，到了周末又为了补觉等原因不做运动。这样长期下来，人的身体素质逐渐变差。

但是，也有越来越多的人抱怨工作太忙，没有时间和地点来做运动，锻炼身体，这虽然是事实，但是难道我们因为这个就不顾及自己的身体吗？

在这种情况下，我们应该选择对场地器材以及时间要求比较低的运动，而不是放弃运动，健步走便是最简单的运动之一。

平时对着电脑的时间太久，可以站起来在办公室走一会。或者是上下班途中，多多采取步行的方式。这些都可以有效地锻炼身体。或许你认为步行不算是运动，而且锻炼效果不好，那么你就大错特错了。

步行虽然是最简单的运动，但它的效果可是不容忽视的哦。无论是对于想要减脂减肥，还是仅仅是想锻炼身体，都有着意想不到的效果。相信在你看完后面的内容，学会科学步行之后，你就会爱上这项运动啦！



当下社会非常讲礼仪，不说穿着打扮、说话谈吐，就是走路也有很多讲究，在这里给大家分享一下怎样走路姿势好看。

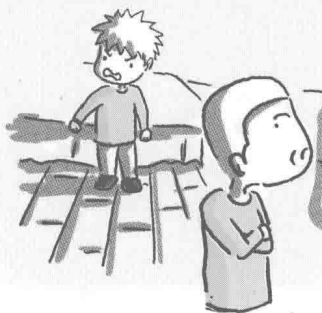
第一，最基本的要求是身体一定要挺直，挺胸抬头，背部不能弯曲，否则看起来人会矮一些，而且从侧面看人的整体形象不是很美观。

第二，正常情况下走路不要左摇右晃，尽量保持上半身不随意乱动，肩膀也不能倾斜，可以的话，走路时尽量沿直线方向前进。

第三，走路的时候看看自己的脚步是不是有内八字或者外八字的迹象，又或者是没有同手同脚的情况，如果有的话尽量改掉。



第五，走路时脚步尽量要踏得轻微，尽量不要发出声音。一般正常的走路姿势都是脚尖起步，脚后跟落地。



第六，一定要选择适合自己双脚的鞋子，而且要根据地形不同换穿不同的鞋，比如去荒郊野外爬山，最好穿旅游鞋或者登山鞋，如果穿高跟鞋或者凉鞋，走路姿势一定不如旅游鞋和登山鞋好看。



怎样走路姿势好看

第四，脚步不要迈得太大，前后脚相差一脚左右的距离为佳，手臂的摆动幅度也不要太大，大概和身体呈十度的角度。除非是在锻炼，否则走路的速度也不要忽快忽慢，尽量保持匀速，保持节奏。



马萨伊人的步行启示

快节奏的生活和忙碌的工作已经让越来越多的现代人减少了步行的时间，各种各样的交通工具层出不穷，也许我们已经无法想象只靠自己双脚的生活，但是这个世界还有一群人，始终坚持用自己的双脚走出自己的道路。

马萨伊人是一个生活在非洲肯尼亚的民族，虽然他们仅有几十万人，是一个比较小的部落民族，但是他们是世界上最会行走的人，这让他们在世界上越来越出名。而他们的行走生活方式也使得世界各地越来越多的人来龙去脉关注这个民族。

马萨伊人无论是老人、孩子或者是富裕的人、贫穷的人，都非常善于行走。

马萨伊人的行走姿势与我们一般人有很大的区别。他们在行走的时候，通常是脚后跟先着地，然后身体的重心逐渐前移，通过脚侧面移动到脚趾，这样有效地分解了因行走给脊柱造成的负担，所以他们每天可以行走非常远的路程，却不会像我们平时长时间行走一样疲惫。

因为他们外出的时候几乎都是靠步行，无论做什么事都是靠行走。在草原上行走一整天去放牧，到10公里外的地方打水买菜，这些对于他们来说都是家常便饭。

通过研究发现，长时间行走的生活方式让他们的身体更加健康，消耗了他们多余的脂肪，让身体的每个部位和器官都得到了充分的锻炼。



非洲虽然是相对荒蛮的一片土地，但是一切“纯天然”也给当地人的健康带来意想不到的好处。肯尼亚的马萨伊人就是一个很好的例子，马萨伊人喜欢行走的习惯和优雅的走路姿势让他们轻而易举地收获了健康。

拒绝现代医疗科技 马萨伊人行走保健



行走的好处显而易见

现代医学证明，行走是最简单，也是最基本的身体活动。科学家发现，人在行走开始的瞬间，血液会迅速上升，体内脂肪分解，氧气的供给增加，促进脑部的活动。如果每周5天，每天坚持30分钟的行走，就可让身体获益匪浅。

行走是他们最大的爱好

马萨伊人的身高普遍在1.80米以上，他们中极少有驼背的人，这得益于他们的生活方式。他们是游牧民族，但放牧时不像其他民族那样骑着马（有些民族甚至骑着摩托车放牧）马萨伊人放牧的是牛，牛奔跑的速度不快，他们因此养成走着放牛，走到哪里，住到哪里，行走成为他们生活的主题。

马萨伊武士都像健美先生

最让人叹为观止的是被当地人称为“莫兰”的马萨伊的武士，他们个个身材修长、英俊潇洒，堪比健美先生。马萨伊武士曾经称雄东非，他们视牛群为他们的生命，保护祖辈留下来的牛群是马萨伊武士的骄傲和职责。



健步走来袭，风靡全球

现代人生活压力日渐增大，身体的素质日益下降，人们越来越重视通过运动来锻炼身体。但是由于工作负担大，空闲时间少，所以很难进行大段时间的专业训练，越来越多的人选择健步走作为日常的运动项目。

暴走妈妈带来的暴走思考

我相信有很多人应该都听说过“暴走妈妈”，一位叫陈玉蓉的母亲救自己儿子的故事。

陈玉蓉是2009年“感动中国”十大人物之一。在她55岁的时候，患有脂肪肝，而她的儿子则患有先天性肝脏功能不全，也就是肝豆状核病变。因为肝脏无法排泄体内产生的铜，所以致使铜长期淤积，进而影响到中枢神经、体内脏器，最终可能会导致死亡。

她希望将自己的肝脏换给自己的儿子，然而在体检的时候却被检查出来患有重度脂肪肝。

医生对她说，如要想要救孩子，就要先试试减肥。减去脂肪肝，才能割肝救自己的儿子。她是抱着这样一丝希望，每天风雨无阻地暴走10公里。

陈玉蓉女士在7个月内，坚持每天暴走10公里，将自己的体重由66千克减重到60千克，同时减掉的除了脂肪之外还包括她的脂肪肝。当她到医院见医生的时候，医生连称“这简直是一个奇迹”。或许在我们看来这只是一场暴走运动，但是对于陈玉蓉女士来说，这是一场命运的马拉松。她每天在江岸区谏家矶堤坝来回行走，这条为防洪而建的大坝，全长4.5公里，以先锋村为